



Bircher muesli

Het originele Zwitserse ontbijt van geweekte havervlokken met geraspte appel, yoghurt en noten. Je maakt het de avond voordien zodat alles zacht en romig wordt tegen de ochtend.

VOORBEREIDING

15'

PORTIES

2

CATEGORIE

Ontbijt

Ingrediënten

- 100 gr havervlokken
- 200 ml volle melk
- 150 gr volle yoghurt
- 2 appels
- 1 el honing
- 1 el citroensap
- 40 gr gehakte hazelnoten of amandelen
- 50 gr verse bessen
- 0,5 kl kaneel

Bereidingswijze

- 1.** Doe de havervlokken in een ruime kom en giet de melk erover. Roer even door en dek af met plasticfolie. Laat minstens een nacht in de koelkast weken.
- 2.** Rasp de appels grof met schil. Meng er meteen het citroensap door zodat ze niet verkleuren.
- 3.** Haal de geweekte havervlokken uit de koelkast en roer de yoghurt erdoor tot een romig geheel.
- 4.** Spatel de geraspte appel, de honing en de kaneel door het mengsel.
- 5.** Rooster de gehakte noten kort in een droge pan op middelhoog vuur tot ze beginnen te geuren. Laat volledig afkoelen.
- 6.** Verdeel de bircher muesli over twee kommen en werk af met de geroosterde noten en de verse bessen. Dien koel op.

Tip

Gebruik een stevige appel zoals een Jonagold of Granny Smith voor de beste smaak en textuur. Wil je een veganaversie, vervang dan de melk door havermelk en de yoghurt door een plantaardige variant.

Lekker met

Een glas vers geperst sinaasappelsap of een kop groene thee.

Dranktip

Een lichte kruidenthee zoals kamille of munt past mooi bij de frisse smaken van dit ontbijt.